SEJ
SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 21/2025, ss. 165-183
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2025.21(11)
www.sej.mazowiecka.edu.pl
Otrzymano: 27.01.2025
Zaakceptowano: 16.06.2025
Opublikowano: 30.06.2025

Renata Brzezińska
Akademia Jagiellońska w Toruniu
ORCID: 0000-0003-4503-3116

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE W PRACY Z DZIECKIEM PRZEDSZKOLNYM Z ZABURZENIAMI ROZWOJU. ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE

THE METHOD OF DEVELOPMENTAL MOVEMENT BY VERONICA SHERBORNE IN WORK WITH A KINDERGARTEN CHILD WHO EXPOSES DEVELOPMENTAL DISORDERS. A PRACTICAL APPLICATION

Streszczenie
Artykuł ma na celu przedstawienie Metody Ruchu Rozwijającego czyli systemu ćwiczeń, stworzonego przez angielską terapeutkę, Weronikę Sherborne. Genialność Metody polega na jej niezwykłej prostocie i zastosowaniu zarówno dla dzieci o normalnym poziomie rozwoju, jak i tych z dysfunkcjami, ale także dla dorosłych. W artykule przedstawiono założenia Metody, organizację zajęć prowadzonych za pomocą MRR, a także sposoby planowania zajęć i pisania scenariuszy dla poszczególnych sesji ruchowych. Przedstawiono także autorski scenariusz zajęcia dla dzieci przedszkolnych z zaburzeniami rozwoju.

Słowa kluczowe: ruch rozwijający, Weronika Sherborne, Rudolf Laban, wczesne wspomaganie rozwoju dziecka, terapia.

Abstract
The paper aims at presenting the Method of Developmental Movement, regarded as a scheme of activities created by an English therapist, Veronica Sherborne. Its greatness depends on its incredible simplicity and wide practical application, both for children representing a normal developmental level and those with certain dysfunctions, not to mention the adults. In the following paper we presented the principles of the Method, the organizational schemes of classes run in according to the MDM, and also certain ways of planning classes and creating scenarios for kindergarten children with developmental disorders.

Key words: developmental movement, Veronica Sherborne, Rudolph Laban, an early assisting child's development, therapy

Wprowadzenie

Okres przedszkolny trwający od trzeciego do szóstego, siódmego roku życia, nazywany jest „złotym wiekiem" w rozwoju dziecka. Oznacza to, że wówczas dokonuje się intensywny proces dojrzewania organizmu we wszystkich sferach życia. Rozwój ten jest zdeterminowany przez wiele elementów kształtujących tożsamość i osobowość dziecka, zwłaszcza przez czynniki genetyczne, środowisko i jego styl wychowania, proces kształcenia, a także aktywność własną jednostki. Współczesna psychologia zwraca szczególną uwagę na rolę aktywności dziecka jako jednej z podstawowych potrzeb psychicznych, bez zaspokojenia której, prawidłowy rozwój istoty ludzkiej jest niemożliwy. W przypadku dziecka zdrowego, ta aktywność jest jego naturalną tendencją rozwojową, która jeszcze bardziej dochodzi do głosu, kiedy dziecko znajdzie się w stymulującym je środowisku. Należy jednak pamiętać, że w każdej placówce oświatowej, także przedszkolnej, znajdują się dzieci z zaburzeniami w rozwoju, o niższej aktywności wskutek istniejących dysfunkcji. Wobec nich konieczne jest wczesne wspomaganie rozwoju w postaci wielokierunkowych oddziaływań, aby w miarę szybko zapobiec negatywnym skutkom niepełnosprawności i poprawić ich funkcjonowanie w środowisku, a także ułatwić lepszy start w szkole.

Według badań Ośrodka Rozwoju Edukacji, za wczesnym wspomaganiem rozwoju dziecka z trudnościami w rozwoju przemawia wiele faktów:

- mózg jest bardziej plastyczny, zatem łatwiej przyswaja bodźce,
- często wspomaganie u dzieci z zaburzeniami rozwoju zatrzymuje dalszy postęp choroby,
- dzieci łatwiej przyswajają programy rehabilitacyjne,
- mają większą zdolność uczenia się oraz przyswajania nawyków,
- dzięki wczesnemu wspomaganiu mogą osiągnąć pomoc niezbędną w przypadku ich choroby, ale także stanowi ono wsparcie dla rodziców (ORE 2017, 5-6).

Rozporządzenie MEN w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej, szczegółowo określa sposoby rozpoznawania i zaspokajania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych dzieci przedszkolnych z trudnościami w rozwoju. Wśród form pomocy przewiduje zajęcia specjalistyczne (korekcyjno-kompensacyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne i inne zajęcia o charakterze terapeutycznym), zindywidualizowaną ścieżkę realizacji obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego, a także porady, konsultacje, warsztaty, szkolenia. Rozporządzenie zawiera także zakres działań nauczycieli przedszkola i specjalistów, a wśród nich: rozpoznawanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości dziecka, określanie jego mocnych stron, a także trudności w funkcjonowaniu oraz barier i ograniczeń i wreszcie prowadzenie działań podnoszących efektywność uczenia się i prowadzących do samodzielności. Współpracują oni także z poradnią psychologiczno-pedagogiczną w celu uzyskania opinii w sprawach wspomagania rozwoju lub orzeczenia o kształceniu specjalnym, które to uprawniają do podjęcia działań wobec dziecka z dysfunkcjami i wdrożenia programu naprawczego (Dziennik Ustaw RP z 2018 roku, poz. 1647).

Dziecka z problemami w funkcjonowaniu dotyczy także Rozporządzenie MEN w sprawie organizowania wczesnego wspomagania rozwoju dzieci. Obejmuje ono dzieci przedszkolne od momentu wykrycia nieprawidłowości w rozwoju, do czasu podjęcia przez nie nauki w szkole. Po uzyskaniu opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju, zespół nauczycieli i specjalistów przedszkola ustala program oddziaływań terapeutycznych, przy współpracy z rodzicami dziecka. Program prowadzony jest indywidualnie z dzieckiem i jego rodziną, ale w przypadku gdy w grę wchodzi potrzeba rozwijania kompetencji społecznych i komunikacyjnych, Rozporządzenie przewiduje zajęcia w niewielkich grupach, maksymalnie 3-osobowych z udziałem rodziców (Dziennik Ustaw RP 2017, poz. 1635).

Programy stosowane w przedszkolu opierają się na wprowadzaniu różnorodnych metod usprawniania dzieci w celu pobudzenia ich aktywności i kreatywności. Z reguły dostosowuje się je indywidualnie dla każdego dziecka, w zależności od stopnia jego niepełnosprawności. Jednak niewiele jest metod wykorzystywanych do wczesnego wspierania rozwoju, które mogą być stosowane zarówno dla dzieci zdrowych jak i tych z dysfunkcjami, w dodatku z różnymi rodzajami trudności w funkcjonowaniu. Dlatego warto przyjrzeć się szczególnej metodzie, znanej jako Ruch Rozwijający, która dzięki swojej prostocie i przystępności jest metodą uniwersalną, przeznaczoną dla wszystkich bez względu na wiek i rodzaj schorzenia.

1. Podstawowe założenia Metody Ruchu Rozwijającego

Metoda Ruchu Rozwijającego stworzona została stosunkowo niedawno, w latach 60-tych ubiegłego wieku przez Weronikę Sherborne, angielską nauczycielkę wychowania fizycznego, fizjoterapeutkę, absolwentkę Kolegium Wychowania Fizycznego w Bedford. Jednak to kontakt z wybitnym choreografem węgierskim, Rudolfem Labanem i ukończenie założonego przez niego Studium Sztuki Ruchu w Manchesterze, zaowocowało zainteresowaniem Autorki ruchem ludzkim jako czynnikiem rozwoju i terapii i tym samym opracowaniem własnej metody. Sama Sherborne pisze o tym następująco:

> „Odejście od ćwiczeń ruchowych, jakie znałam wcześniej było dla mnie bardzo trudne. Od Labana nauczyłam się jednak zupełnie nowego spojrzenia na sprawy ludzkiego ciała i jego ruchu, nauczyłam się je lepiej rozumieć i pełniej je sobie uświadomiłam" (Sherborne 2012, 11).

Rudolf Laban jest twórcą własnej teorii analizy ruchu, dowodząc jego priorytetowego znaczenia dla rozwoju każdej istoty ludzkiej. Zdaniem Autora, możliwości ruchowe ciała można opisać za pomocą kuli. Jednak ze względu na brak uchwytnych punktów orientacyjnych w kuli, można wykorzystać sześcian i za jego sprawą wyznaczyć trzy podstawowe kierunki poruszania się ludzkiego ciała, to jest: przód- tył, prawo -lewo, góra-dół. W tym uproszczonym modelu mieszczą się wszystkie fundamentalne zdolności ruchowe człowieka. Gruntowna analiza ruchów ludzkich umożliwia dalszą rozbudowę modelu przestrzennego do dwudziestościanu, bryły najbardziej zbliżonej do kuli. Oddaje on wszelkie możliwości ruchowe człowieka-tancerza. To poruszające się ciało można opisać za pomocą kilku podstawowych aspektów:

- cechy ruchu: energia, płynność, przestrzeń i czas,
- kierunki ruchu,
- związek z grawitacją (na zasadzie lekkości lub ciężkości),
- relacje z partnerem lub grupą (Bogdanowicz, Kasica 2003, 12-16).

Laban wykorzystał swoją teorię w dziedzinie tańca, organizacji tzw. chórów ruchowych (składających się z setek ludzi), ale także w zajęciach ruchowych dla aktorów oraz w ruchu i tańcu dla dzieci. Celem jego metody stało się nie tylko przygotowanie do uprawiania swojego zawodu, ale głównie pomoc ludziom w zrozumieniu ruchu, rozwijanie ich możliwości i osobowości. Zatem jego teoria oprócz fizycznego aspektu, miała uzasadnienie w psychologii i filozofii.

Sherborne po wielu latach doświadczeń i współpracy z Labanem w jego ośrodku (obecnie to Laban Centre for Movement and Dance), stworzyła własny, niewerbalny

system ćwiczeń w ruchu. Początkowo pracowała z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych, potem jednak doszła do wniosku, że ten sposób sprawdza się także w przypadku dzieci prawidłowo rozwiniętych oraz osób dorosłych. Metoda Ruchu rozwijającego stała się zatem metodą uniwersalną.

Założenia jej systemu cechuje naturalność oparta na pierwotnym sposobie zaspokajania potrzeb w atmosferze zabawy z osobą dorosłą. Któż z nas nie baraszkował w dzieciństwie z rodzicami czy opiekunami, komunikując się za pomocą „języka ciała" podczas zabaw takich jak wożenie „na barana", bujanie na nodze dorosłego, zabawy z paluszkami i inne proste, ale przynoszące ogromną radość ćwiczenia. Właśnie metoda Sherborne nawiązuje do wczesnodziecięcych zabaw rodziców z dziećmi, wykorzystując ruch i dotyk oraz wzajemne relacje zarówno fizyczne, jak i psychiczne i emocjonalne do zrozumienia własnego „ja" i pogłębienia kontaktów z innymi.

Na podstawie wieloletnich obserwacji Weronika Sherborne doszła do wniosku, że

> „Wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: pragną czuć się dobrze we własnym ciele („jak w domu") czyli umieć w pełni nad nim zapanować, po drugie czują potrzebę kontaktu z innymi. Zaspokojenie tych potrzeb – dobry kontakt z samym sobą i innymi ludźmi- jest możliwe dzięki dobremu nauczaniu ruchu" (Sherborne 2012, 12).

Dlatego podstawowe kategorie ćwiczeń zaproponowane przez Autorkę to:

- ćwiczenia na świadomość własnej osoby, poznania siebie,
- ćwiczenia na świadomość własnego ciała,
- ćwiczenia na świadomość przestrzeni, tworzące poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu,
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie relacji z partnerem i grupą (czyli świadomość innych osób) (Sherborne 2012).

Ćwiczenia na poznanie siebie związane są z krystalizowaniem się u dziecka poczucia własnej tożsamości, co dokonuje się około 3 roku życia, kiedy dziecko uświadamia sobie własne „ja" w istnieniu jako jednostki. Kształtuje się ono dzięki zadatkom pierwotnym, z którymi dziecko przychodzi na świat, przez przeżycia zmysłowe jakich doświadcza, w toku odbierania różnych bodźców (dotykowe, węchowe, dźwiękowe, wzrokowe), ale także przez własną aktywność i kontakty ze środowiskiem społecznym. Większy problem w tym zakresie mają dzieci z dysfunkcjami, zwłaszcza dzieci z autyzmem i psychotyczne, u których problem tożsamości nie dochodzi do głosu (Bogdanowicz, Kisiel, Przasnyska 1994, 38). Dlatego właśnie udział w ćwiczeniach na świadomość swojej osoby, ma na celu wykreowanie w nich poczucia sprawstwa za wykonywane działania i uzmysłowienie sobie własnej odrębności fizycznej. Dla dziecka

ważne jest, aby znajdując się w grupie zostało dostrzeżone i rozpoznane. Bycie akceptowanym pozwala mu budować pozytywny obraz siebie. Do przykładowych ćwiczeń na świadomość osoby można zaliczyć: fotelik (obejmowanie dziecka w siadzie rozkrocznym na podłodze), powitanie paluszkami, wysyłanie „iskierki", różne rodzaje powitania dzieci z użyciem imion (również z muzyką).

Świadomość własnej osoby pełniej dochodzi do głosu kiedy dziecko pozyskuje świadomość własnego ciała. Odbywa się to w toku wyczuwania swojego ciała, nazywania jego części, utrwalania wiedzy o nim. Poprzez udział w ćwiczeniach dziecko ma możliwość nie tylko świadomej kontroli ruchów ciała, ale uzyskuje też zaufanie do siebie i poczucie bezpieczeństwa, co Sherborne argumentuje następująco: „ *Młodsze dziecko doświadcza swojego tułowia, środka ciała i powiązania między kończynami w wielu […] sytuacjach zabawy relacyjnej. Pomaga to dziecku rozwinąć poczucie całości i uświadamia, że poszczególne części jego ciała są ze sobą dobrze połączone*" (Sherborne 2012, s. 15).

Wśród zabaw z tej kategorii dominują przede wszystkim nazywanie i pokazywanie różnych części ciała (u siebie i u partnera).

W trakcie ćwiczeń ruchowych dziecko poznaje też przestrzeń, uczy się w niej być i działać. Małe dziecko zwykle boi się nieznanego, dużego otoczenia. Dzieląc je z drugą osobą przestaje ono być dla niego nieznanym i zagrażającym obszarem, staje się terenem oswojonym, w którym może się czuć swobodnie. U ćwiczącego dziecka wykształca się związek z otoczeniem fizycznym. To z kolei buduje jego pewność siebie i pozwala na lepsze kontakty z drugą osobą. Wśród ćwiczeń na świadomość przestrzeni mogą znaleźć się: przeciąganie się, czołganie i raczkowanie, przechadzki, przechodzenie pod partnerem lub partnerami, którzy opierając się na rękach tworzą tunel, wożenie w kocach po sali itd.

M. Bogdanowicz i D. Okrzesik wyodrębnili formy aktywności, które są charakterystyczne dla ćwiczeń kształtujących świadomość osoby, ciała i przestrzeni. Należą do nich:

- kołysanie/kołysanie się,
- przechodzenie przez „domki", „tunele" (często zrobione po prostu z koca)
- przewracanie się,
- przetaczanie,
- pełzanie i czołganie,
- poklepywanie,
- wzajemne uściski,
- przechodzenie pod i nad osobami lub przedmiotami,
- obejmowanie,

– wskazywanie części ciała,
– naśladowanie partnera,
– czworakowanie,
– spacerowanie,
– masowanie (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 21).

Oprócz ćwiczeń na świadomość siebie, swojego ciała i przestrzeni, niezwykle ważną kategorią, współistniejącą z powyższymi, są ćwiczenia na świadomość innych osób i kontaktów z nimi. W tym zakresie Sherborne podzieliła relacje występujące w doświadczeniach ruchowych na trzy typy: relacje opiekuńcze (czyli „z"), relacje „razem" i relacje „przeciwko" (Sherborne 2012, 16).

W relacji „z" (opiekuńczej) cała inicjatywa przechodzi na dorosłego, który podejmuje się opieki nad dzieckiem. Są to ćwiczenia stwarzające dziecku poczucie bezpieczeństwa. Można tu wyróżnić następujące formy relacji: obejmowanie, kołysanie, przechodzenie przez domki, tunele, bujanie, podtrzymywanie, turlanie, przetaczanie, kołysanie w poziomie, ciągnięcie, balansowanie (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 18 i 39).

Relacja „przeciwko" jest następnym krokiem w ćwiczeniach, przy czym, wbrew nazwie, nie jest to relacja przeciwko komukolwiek. Chodzi w niej o fakt, że obaj ćwiczący występują z jednej pozycji silnych i aktywnych, a dziecko ma możliwość zademonstrowania swojej energii i siły, ale bez agresji. Podstawowe jej formy to: opieranie się, zapieranie, popychanie i odpychanie, przepychanie się, „przyklejanie" do podłoża, przesuwanie partnera, przygniatanie, wyślizgiwanie się, naciskanie i zaciskanie, oporowanie, powstrzymywanie partnera (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 18 i 49).

I wreszcie relacja „razem", określana jako partnerska, opiera się na zgodnym współdziałaniu obu partnerów, gdyż bez współpracy prawidłowe wykonanie ćwiczenia byłoby niemożliwe. Wśród form aktywności występują: opieranie się o partnera, przyciąganie, podpieranie, balansowanie, podnoszenie, trzymanie i podtrzymywanie, wzajemne uściski, naśladowanie partnera, masowanie, poklepywanie (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 18 i 58) .

W każdą z tych relacji mogą być zaangażowane dwie osoby lub więcej, ale liczba uczestników powinna stopniowo wzrastać na zasadzie: ja- para-mała grupa –duża grupa. Taka struktura ćwiczeń pozwala stopniowo uzyskiwać zaufanie dziecka, zwłaszcza tego z dysfunkcją, gdzie często dziecko jest nieśmiałe i lękliwe. Przy takim podejściu najpierw uczy się ufać sobie i swojemu ciału, potem zdobywa zaufanie do ćwiczącego z nim partnera, wreszcie do pozostałych uczestników jako grupy.

Wszystkie powyższe grupy ćwiczeń mogą być przeplatane ćwiczeniami twórczymi, które dadzą możliwość swobodnej ekspresji i wyzwolą kreatywność u dziecka.

Jak widać są to ćwiczenia, które potrafi wykonać każde zdrowe dziecko, a w przypadku dziecka z dysfunkcją pomocny będzie partner, który powinien wykazywać się opiekuńczością i dbaniem o zaspokojenie potrzeb dziecka tak, aby miało ono poczucie bezpieczeństwa.

Zakres zastosowań Metody Ruchu Rozwijającego jest bardzo szeroki. Może być ona wykorzystywana w pracy zarówno w placówkach oświatowych, jak i w służbie zdrowia obejmując dzieci nie tylko zdrowe, ale i z dysfunkcjami, a zwłaszcza:

- ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- upośledzone umysłowo,
- z autyzmem,
- z mózgowym porażeniem dziecięcym,
- z zaburzeniami emocjonalnymi
- z zaburzeniami zachowania;
- ze specjalnych środowisk wychowawczych, np. domy dziecka,
- dzieci głuchych i niewidomych (Bogdanowicz, Kisiel, Przasnyska 1992, 40), ale także można ją włączyć w program:
- przygotowania dzieci mających rozpocząć edukację przedszkolną i szkolną,
- zajęć integrujących klasę szkolną,
- przygotowania rodzin adopcyjnych i zastępczych do przyjęcia dziecka,
- przygotowania młodych małżeństw do podjęcia roli rodzica,
- odprężenia w czasie zajęć szkolnych.

2. Organizacja zajęć prowadzonych MRR[1]

Udział w ćwiczeniach prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego jest całkowicie dobrowolny. Nigdy nie zmuszamy dziecka do udziału, możemy jedynie zachęcać.

Czas trwania zajęć powinien być dostosowany do wieku rozwojowego dzieci. I tak: w przypadku dzieci 1-2-letnich wystarczą codzienne kilkuminutowe ćwiczenia, dla 3-4-latków prowadzimy zajęcia trwające 20-30 minut, podobnie jak w przypadku dzieci z niepełnosprawnością ruchową czy niewidomych. Starsze dzieci w wieku szkolnym mogą uczestniczyć w zajęciach trwających 45 minut do godziny.

Zajęcia powinny być prowadzone przez wykwalifikowanego terapeutę, a najlepiej jeśli prowadzą je dwie osoby, bo wówczas można wprowadzić podział obowiązków: jedna skupia się na samym programie i prowadzeniu ćwiczeń, druga na obserwa-

[1] Opracowane głównie na podstawie odbytego kursu I stopnia w zakresie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, 5-6 lutego 2011 roku w Toruniu, prowadzonego przez międzynarodowego lidera, Dariusza Okrzesika (Course Leader Developmental Movement The International Sherborne Co-operation. Certyfikat ISCO nr 86/2008).

cji uczestników i zaspokajaniu ich potrzeb (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 126-127).

Grupa nie powinna być duża liczebnie. Najlepiej prowadzić zajęcia, w których uczestniczy 6 do 14 dzieci (Bogdanowicz, Kisiel, Przasnyska 1992, 47), choć w przypadku dziecka o nieprawidłowym rozwoju, grupa powinna być mniejsza, licząca 3 pary (dziecko i dorosły) [patrz wyżej: Rozporządzenie w sprawie organizowania wczesnego wspomagania rozwoju dzieci]. Zwykle prowadzi się zajęcia grupowo i mają one charakter ćwiczeń w parach.

Jako miejsce ćwiczeń najbardziej wskazana jest duża sala (np. gimnastyczna, korekcyjna), pokryta parkietem, panelami, płytkami PCV. Nie powinno się ćwiczyć na podłodze pokrytej wykładziną.

Do ćwiczeń wskazany jest wygodny ubiór, niekrępujący ruchów. Ćwiczenia wykonujemy bez butów, najlepiej boso. Ważne jest, aby w pomieszczeniu do zajęć panowała odpowiednia temperatura, żeby dzieci mogły siedzieć na podłodze.

Szczególną zaletą Metody Sherborne jest fakt, że zajęcia mogą obywać się bez jakichkolwiek środków dydaktycznych czy rekwizytów. Potrzebna do nich jest jedynie duża wolna przestrzeń i odpowiednie podłoże. Jeśli jednak pracujemy z dzieckiem z dysfunkcją można wprowadzić materace, na których dzieci będą siedziały, co zwiększy komfort ćwiczeń, a także koce do niektórych zabaw (np. bujanie dziecka, podróż na kocu po otwartej przestrzeni, czołganie się pod „namiotem" z koca itd.) lub chustę animacyjną. Relaksację można także przeprowadzić przy muzyce wyciszającej.

Ćwiczenia powinno się rozpoczynać się w niskiej pozycji: leżeniu lub siedzeniu. Bliskość podłogi daje dziecku poczucie stabilności, a tym samym bezpieczeństwa. Dopiero potem wykonujemy ćwiczenia wyżej, nad podłogą, np. na czworakach, w kocu uniesionym tuż nad podłożem. Ostatnim etapem są ćwiczenia wykonywane wysoko nad podłogą, np. podrzucanie wysoko na kocu, noszenie dziecka nad głową na uniesionych rękach itp.

Ważne jest, aby w doświadczeniach ruchowych nie stwarzać żadnej rywalizacji, ani w żaden sposób nie oceniać dziecka. Ćwiczenia należą do łatwych, a zatem każdemu coś się uda, każdy może zostać za coś pochwalony i tym samym zmotywowany do dalszych wysiłków.

Zajęcia generalnie należą do bezpiecznych, jednak w niektórych sytuacjach mogą pojawić się momenty zagrożenia, np. w pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością ruchową, ze schorzeniami neurologicznymi. Wtedy niezbędna jest wiedza z zakresu rehabilitacji, medycyny, wychowania fizycznego. Dlatego też należy pozostawać w kontakcie ze specjalistami. Ważne są prawidłowe chwyty przy przenoszeniu dziecka czy ciągnięciu. Oprócz uchwytu samej dłoni, należy jeszcze przytrzymać dziecko za

przedramię lub zastosować chwyt powyżej stawu łokciowego. Przy przenoszeniu należy chwycić dziecko na wysokości jego bioder i barków. Zwracamy też uwagę na głowę dziecka szczególnie przy obrotach. Całej grupie należy stworzyć warunki do bezpiecznego ćwiczenia: spokojne kontrolowane tempo zajęć bez forsowania grupy, odpowiednio przygotowane pomieszczenie, łatwy dostęp do apteczki, telefonu, sanitariatów.

3. Planowanie zajęć Metodą Ruchu Rozwijającego

Dokumentacja pracy Metodą Sherborne powinna zawierać:

- wstępną diagnozę dziecka (aby dopasować poszczególne ćwiczenia do rodzaju niepełnosprawności),
- indywidualny plan terapeutyczny dla każdego dziecka,
- ramowe scenariusze zajęć grupowych,
- dziennik zajęć, gdzie notuje się przebieg zajęć i uwagi co do jego realizacji oraz informacje o indywidualnych postępach u dziecka (Bogdanowicz, Kisiel, Przasnyska 1992, 45-46).

Dobrze jest sporządzić roczny plan pracy zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego. Dopiero na jego podstawie można planować kolejne sesje ruchowe dla poszczególnych dzieci lub grup. Roczny program powinien zawierać;

- charakterystykę grupy: wiek, liczbę uczestników, charakter zaburzeń, mocne strony dziecka i trudności
- formę zajęć: indywidualna, zespołowa (można także połączyć obie),
- cele zajęć: rozwojowe, edukacyjne, terapeutyczne,
- organizację zajęć gdzie uwzględnia się częstość sesji ruchowych, ich czas trwania, termin i miejsce prowadzenia zajęć,
- dostosowanie programu do indywidualnych potrzeb dzieci czy całej grupy (wskazania i przeciwwskazania indywidualne lub grupowe).

Przygotowanie scenariusza zajęć można oprzeć o model zaproponowany przez M. Bogdanowicz, w formie tabelarycznej, co ułatwi i uporządkuje zapis sekwencji poszczególnych ćwiczeń.

Tabela 1. Schemat scenariusza zaproponowany przez M. Bogdanowicz (1993)

TEMAT ZAJĘĆ;		
PROWADZĄCY:		
DATA:		
Etapy zajęć	**Przebieg zajęć**	***Uwagi***
Powitanie grupy		
Świadomość osoby, schematu ciała i przestrzeni		
Relacja „z”		
Ćwiczenia relaksacyjne		
Relacja „przeciwko”		
Ćwiczenia relaksacyjne		
Relacja „razem”		
Ćwiczenia relaksacyjne		
Pożegnanie grupy		

Przy rozpoczęciu zajęć powinno wystąpić powitanie grupy (różnymi sposobami), a także przedstawienie uczestników zajęć. Prowadzący powinien poświęcić każdemu dziecku chwilę uwagi, co sprzyja zaobserwowaniu gotowości dziecka do aktywności. Wtedy też następuje skupienie uwagi uczestników na rozpoczynających się zajęciach.

Jak widać z powyższego schematu ważna jest także kolejność wprowadzania ćwiczeń. Dopiero jak przejdziemy przez etap oswajania swojego ciała, a potem przestrzeni, można przejść do ćwiczeń relacyjnych.

Ćwiczenia właściwe można przerywać krótkimi chwilami wypoczynku, potrzebnymi i dzieciom i dorosłym z nimi ćwiczącym. Te naturalne przerywniki mające na celu regenerację sił, mogą występować w formie bujania dziecka w objęciach („w foteliku”), leżenia na kocu z zamkniętymi oczyma, słuchania relaksującej muzyki. Znakomita formą są także dziecięce masażyki. Przy czym nie chodzi tu o klasyczny masaż, ale raczej delikatne głaskanie dziecka, gdzie najważniejszy jest sam kontakt z opiekunem. W tym wypadku masażyk ma charakter komunikacyjny. Zdaniem M. Bogdanowicz: „*Regularne i wrażliwe stosowanie dotyku sprzyja nawiązaniu kontaktu z dziećmi dotkniętymi poważnymi i sprzężonymi zaburzeniami rozwojowymi. Umożliwia im też określenie swoich granic osobistych w relacjach z innymi. Takie podejście terapeutyczne może warunkować postęp we wszystkich przypadkach, w których nieskuteczne są inne metody*” (Bogdanowicz 2003, 3).

Podczas zakończenia zajęć należy skoncentrować się na wyciszeniu, wygaszaniu emocji. Może to odbywać się podczas bujania dziecka w objęciach („w foteliku"), piosenki kończącej, masażyku czy leżenia na kocu przy relaksacyjnej muzyce. Ostatnim aktem jest wzajemne podziękowanie sobie za udział w zajęciach oraz ewaluacja, kiedy pytamy dzieci o ocenę zajęć (które były najbardziej przyjemne, które najtrudniejsze itp.).

Ważnym jest fakt, że nie zawsze musimy zaplanować całą strukturę zajęć, przedstawioną w powyższej tabeli. „*Pracując z grupą małych dzieci albo dzieci z poważnymi zaburzeniami rozwoju psychomotorycznego i fizycznego (np. dzieci niewidomych), możemy świadomie zrezygnować z planowania niektórych ćwiczeń –relacji (np. ćwiczeń opartych na relacji „przeciwko"). W innych przypadkach możemy stosować tylko pierwsze etapy zajęć….*" (Bogdanowicz, Okrzesik 2009, 132).

4. Autorski scenariusz zajęć z rodzicami prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego w przedszkolu

Scenariusz przeznaczony jest dla dzieci 5-6-letnich. Może być realizowany wśród dzieci o normalnym poziomie rozwoju, ale także wśród dzieci z upośledzeniem w stopniu lekkim, z zaburzeniami w zachowaniu, z problemami emocjonalnymi. Nie jest wskazany dla dzieci z dysfunkcją ruchu, z uwagi na trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń ruchowych. W zajęciach wraz z dziećmi powinni brać udział dorośli – rodzice lub opiekunowie dziecka. Sesję ruchową można zaproponować jako zajęcia otwarte z rodzicami, w celu integracji grupy. Zajęcie przewidziane jest na 45 minut.

TEMAT ZAJĘĆ: ***Wiosna na łące***
PROWADZĄCY: ***Renata Brzezińska***
Cele zajęcia: ***- rozwojowe****: stymulowanie rozwoju dziecka w zakresie sfery poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej* ***- edukacyjne:*** *utrwalanie wiedzy na temat elementów ciała ludzkiego i otoczenia, kształtowanie umiejętności społecznych (zwłaszcza współpracy w grupie, pomagania sobie wzajemnie, używania zwrotów grzecznościowych)* ***- terapeutyczne*** *– zaspokajanie podstawowych potrzeb psychicznych dziecka (m.in. poczucie bezpieczeństwa, przynależności do grupy), uwolnienie od nadmiaru energii zaburzającej zachowanie dzieci, motywowanie do działań twórczych.*
Pomoce: *cienkie materace do siedzenia dla ćwiczących par, koce, płyty z pląsami i piosenkami dla dzieci, szklanka z wodą*

Etapy zajęć	**Przebieg zajęć**	***Uwagi***
Powitanie grupy	Wszystkie dzieci stoją w kręgu (za każdym dzieckiem stoi jego rodzic). W środku stoi terapeuta jako pani Wiosna z zieloną gałązką. *Kwiatki rosną, śpiewa ptak* *Pani Wiosna mówi tak:* -wszystkie dzieci śpiewają klaszcząc rytmicznie *Witaj Aniu jak się masz* *Czy mi uśmiech dasz?* – Wiosna podchodzi do każdego dziecka twarzą w twarz i śpiewając podaje mu rękę. Zabawę powtarzamy w stosunku do każdego dziecka.	*M. Barańska Klaśnij, tupnij raz i dwa. Zabawy ze śpiewem, Gdańsk 2016, s.16.*
Świadomość osoby	„Roślinka śpi". Terapeuta wyjaśnia, że każde dziecko to roślinka, która w czasie zimy śpi pod ziemią, okryta śniegiem, aby nie zmarznąć. Pary siadają na materacu. Rodzic siada w siadzie rozkrocznym obejmując siedzące plecami do niego dziecko. Chwilę je przytrzymuje przytulając.	
Świadomość schematu ciała	„Roślinka kiełkuje". Terapeuta podchodzi do każdego dziecka i maczając palce w szklance wody strzepuje kilka kropel na głowę każdego dziecka. Wyjaśnia, że jak nadchodzi wiosna, pada ciepły deszczyk, który budzi rośliny do życia i zaczynają one kiełkować spod ziemi. Każde dziecko siedząc w „foteliku" zaczyna się „budzić". Najpierw budzą się „listki" -rączki- dzieci szeroko rozkładają dłonie prostując i oglądając każdy palec oddzielnie. Następuje powitanie paluszków – składanie palców obu rąk. Następnie „strząsamy rosę" – dziecko przechyla głowę w prawo wykonując ruch potrząsania głową, potem w lewo. Potem rośnie „łodyga" – budzą się ramiona, które dziecko dotyka badając jak jest zbudowane. „Łodyga rośliny" rośnie jeszcze wyżej – dziecko sprawdza brzuch, jego budowę.	

Świadomość schematu ciała	W końcu docieramy do „korzenia rośliny" – nóg. Terapeuta tłumaczy, że korzeń musi być pod ziemią, aby roślina mogła dobrze rosnąć i czerpać z niego siłę. Jednak niektóre rośliny mają płytko umieszczone korzenie- tutaj stosujemy wg Sherborne „sztuczkę ze znikającym kolanem": dziecko w siadzie trzymając się za kolana zgina je i ogląda, stuka w nie pięściami słuchając wydawanego odgłosu, poklepuje itp. Potem przyciskając rękoma w dół rozprostowuje je znów na ziemi tworząc wrażenie, że kolano znika - „korzeń" chowa się pod ziemią. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie.	
Świadomość przestrzeni	„Roślinka rośnie". Dzieci leżą na materacach sięgając rękoma i nogami do sufitu, jak najmocniej, pokazując jak wysoko rośnie roślina. „Dżdżownica". Dzieci pełzając po podłodze starając się omijać przeszkody (leżące materace i koce), naśladując dżdżownice, która obudziła się na wiosnę i wyszła spod ziemi. „Bocian". Dzieci przyjmują pozycję stojącą i naśladują bociany, które przyleciały na wiosnę i szukają na łące pożywienia - chodzenie po wyznaczonym kawałku sali z wysokim unoszeniem kolan. „Jazda na koniu" - rodzic przyjmuje pozycję na czworakach, dziecko kładzie mu się na plecach chwytając rękoma za szyję. Rodzic wozi dziecko wolno po sali. „Przejażdżka wozem drabiniastym". Dzieci odbywają podróż na kocu, imitującym wóz drabiniasty, który jedzie na łąkę, aby zebrać skoszone siano. Rodzic trzyma za brzegi koca, na którym siedzi dziecko i ciągnie koc po ziemi, po całej sali.	
Relacja „z"	„Leżak na łące". Rodzic kładzie się na plecach, dziecko kładzie się na nim na brzuchu jak na leżaku. Leżąc, leciutko kołyszą się na boki. „Spacer po łące". Rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Bierze je za dłonie i nadgarstki i lekko, powoli ciągnie je po sali jak w wózku. „Latające pszczółki", Dwóch rodziców kołysze w kocu jedno dziecko, bujając je, a potem delikatnie wirując dookoła.	*Przy tym ćwiczeniu można włączyć relaksacyjna muzykę.*

Ćwiczenia relaksacyjne	Masażyk „Tu płynie rzeczka". Dziecko leży na brzuchu na plecach. *Tu płynie rzeczka* – rysujemy palcami wzdłuż jego kręgosłupa linię falistą, *Tędy przeszła pani na szpileczkach* –szybko kroczymy po całych plecach opuszkami palców wskazujących, *Tu stąpały słonie*- powoli kroczymy wewnętrzną stroną dłoni, *i biegły konie* – stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści. *Wtem przemknęła szczypaweczka*- delikatnie szczypiemy dziecko po plecach, *Zaświeciły dwa słoneczka* – powoli zataczamy obiema dłońmi koła aż poczujemy ciepło *Spadł drobniutki deszczyk* – lekko stukamy opuszkami palców w dolną część pleców dziecka *Czy przeszedł cię dreszczyk?* – niespodziewanie, delikatnie szczypiemy dziecko w kark.	*M. Bogdanowicz, Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksujące, Gdańsk 2003, s.40.*
Relacja „przeciwko"	„Kret". Dziecko kładzie się na brzuchu na podłodze. Rodzic kładzie się delikatnie na dziecku w poprzek. Zadaniem dziecka jest wyjść spod dorosłego, tak jak kret na łące kopie korytarze, usiłując się wydostać spod ziemi. „Przewracanie starego drzewa". Jeden z rodziców stoi sztywno na nogach jako stare, spróchniałe drzewo. Dwoje dzieci usiłuje go przewrócić na materac. Rodzic chwilę pozwala dzieciom na wysiłek, poddaje się kiedy wyczuje, że dzieci użyły już całej swojej siły. „Obrywanie płatków". Wszystkie dzieci siadają blisko siebie w kręgu starając się wzajemnie spleść mocno rękoma i nogami. Rodzice stoją na zewnątrz koła. Usiłują oni rozplątać ręce i nogi dzieci, tak jakby chcieli obrywać płatki kwiatków rosnących na łące. Potem może nastąpić zamiana ról.	

Ćwiczenia relaksacyjne	Masażyk ,, Bajka o raku z tataraku". Dziecko jest zwrócone do rodzica twarzą. *Idzie rak, wielki rak,* *jak uszczypie będzie znak* – kroczymy dwoma palcami po ręce dziecka i leciutko szczypiemy, *Kroczy rak, wielki rak* *raz do przodu, a raz wspak* – znów kroczymy raz do przodu, raz do tyłu, *Szczypu szczyp* – delikatnie szczypiemy *Drapu, drap* – lekko drapiemy, *Jak uszczypnie będzie znak* - leciutko szczypiemy, *Panie raku, panie raku,* *Siedź pan lepiej w tataraku.* *W tataraku nie ma dzieci, niech pan sobie tam posiedzi* - głaszczemy dziecko po dłoni, *Albo lepiej pośpi chwilkę* *i nie szczypie co godzinkę* – głaszczemy po głowie, *chrapu chrap, chrapu chrap* – naśladujemy chrapanie.	*Tekst: D. Szlagowska, W: M. Bogdanowicz, Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksujące, Gdańsk 2003, s.46.*
Relacja ,,razem"	,,Piłowanie drewna". Rodzic z dzieckiem siedzą w rozkroku przodem do siebie, trzymając się za ręce. Oboje na przemian kładą się na plecach i z powrotem siadają. ,,Kret w tunelu". Rodzice tworzą tunel klęcząc obok siebie ciasno dotykając się barkami i biodrami. Dzieci kolejno przechodzą tunelem jak krety na drugą stronę, jedno za drugim na czworakach lub czołgając się. ,,Hamak". Rodzice klęczą ciasno obok siebie, ale w dwóch rzędach twarzą w twarz, łącząc się z osobą naprzeciwko rękoma. Dziecko kładzie się na rękach rodziców, którzy je lekko kołyszą. Na koniec powolnym ruchem kładą je na podłogę, a bujanie w hamaku rozpoczyna kolejne dziecko.	

Ćwiczenia relaksacyjne	Masażyk „Konik" . Dziecko leży na brzuchu na plecach. *Biega źrebaczek po łące* *wąchając pachnące kwiatki* – z wyczuciem opukujemy plecy dziecka opuszkami palców *Tu rosną stokrotki, maki,* *a tu kolorowe bratki* – poszczypujemy dziecko w różnych miejscach, *Podchodzi klacz-jego mama* – kroczymy całymi palcami, *nosem go lekko dotyka* – lekko naciskamy jednym palcem, *Konik do mamy się śmieje* *i dalej po łące bryka* – naśladujemy dłońmi skoki za pomocą nadgarstków i palców, *Potem wieczorem w stajence* *do mamy tuli się blisko* – głaszczemy dziecko po plecach *układa do snu na sianie* – przytulamy się do dziecka *i chrapie jak wielkie konisko* – naśladujemy chrapanie.	*Tekst: B. Kołodziejski, W: M. Bogdanowicz, Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksujące, Gdańsk 2003, s.43.*
Pożegnanie grupy	*Pląs pt ,,Dobranoc" . Dzieci stoją w kręgu.* *Słoneczko już gasi złoty blask – dzieci kołyszą się rytmicznie i łagodnie,* *Za chwilę niebo błyśnie czarem gwiazd – łapią się za ręce i unoszą do góry,* *Dobranoc, dobranoc, dobranoc już- opuszczają ręce i splatają się ramionami.* *Podziękowanie terapeuty. Terapeuta podchodzi po kolei do każdego dziecka stojącego w kręgu, które wyciąga dłonie, trzymając je wewnętrzną stroną do góry. Terapeuta lekko uderza swoimi dłońmi o dłonie dziecka mówiąc rytmicznie: dzię-ku-ję A-niu.* *Dziecko rytmicznie odpowiada uderzając lekko o dłonie terapeuty: dzię-ku-ję pa-ni.* *Ewaluacja- omówienie wrażeń i odczuć po odbytych ćwiczeniach. Dzieci siedzą na materacach w kręgu. Każde po kolei wypowiada się na temat zajęć: ich atrakcyjności, trudności z wykonaniem ćwiczeń, a także najciekawszych, które chciałyby powtórzyć.* *Ocena efektywności prowadzonych zajęć polega też na obserwacji przez terapeutę zachowań dzieci na początku, w trakcie i na końcu realizacji sesji ruchowej.*	M. Bogdanowicz (oprac.), W co się bawić z dziećmi, Gdańsk, 2004. Zabawę powtarzamy trzykrotnie, ostatni raz śpiew zastępujemy mruczeniem.

Konkluzja

Podstawą dziecięcej aktywności w przedszkolu jest ruch i działanie, dlatego te elementy mogą znaleźć zastosowanie w procesie terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. System ćwiczeń Weroniki Sherborne jest pod tym względem wszechstronny w swoim oddziaływaniu. Za pomocą ruchu działa na sferę motoryczną, poznawczą, emocjonalną i społeczną, przez co harmonizuje rozwój psychoruchowy i niweluje istniejące deficyty rozwojowe. Sprzyja to stymulowaniu rozwoju dziecka oraz terapii różnych zaburzeń: emocjonalnych, umysłowych, ruchowych czy fizycznych. Dzięki Metodzie Ruchu Rozwijającego dzieci zdobywają dobre i bogate doświadczenia w rozwiązywaniu problemów, umiejętności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami czy osobami dorosłymi, kształtowania sprawności psychofizycznej.

Nie bez znaczenia jest zaangażowanie rodziców w zajęcia ruchowe. Czas spędzony z dzieckiem pozwoli na zacieśnienie więzi emocjonalnych oraz lepsze poznanie go w różnych sytuacjach, np. w kontaktach z rówieśnikami.

Metoda powinna zatem być jak najczęściej wykorzystywana w pracy przedszkola, a dobra współpraca z rodzicami, może zaowocować wspólnymi działaniami na rzecz poprawy rozwoju dzieci.

Literatura

Barańska, Małgorzata. 2016. *Klaśnij, tupnij raz i dwa. Zabawy ze śpiewem*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Bogdanowicz, Marta. 2003. *Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno- relaksujące*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Bogdanowicz, Marta i Bożena Kisiel i Maria Przasnyska. 1994. *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. Warszawa: WSiP .

Bogdanowicz Marta i Dariusz Okrzesik. 2009. *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.

Leszkowska, A. (red.). 2017. *Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka w teorii i praktyce*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Obwieszczenie MEN z dnia 25 lipca 2023 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach. 2023. Dziennik Ustaw RP. Warszawa: poz. 1798.

Rozporządzenie MEN z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach. 2017. Dziennik Ustaw RP. Warszawa: poz. 1591.

Rozporządzenie MEN z 16 sierpnia 2018 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach. 2018. Dziennik Ustaw RP. Warszawa: poz. 1647.

Rozporządzenie MEN z dnia 24 sierpnia 2017r. w sprawie organizowania wczesnego wspomagania rozwoju dzieci. 2017. Dziennik Ustaw RP. Warszawa: poz. 1635.

Sherborne, Weronika. 2012. *Ruch rozwijający dla dzieci*. Warszawa: PWN.

Informacje o Autorce:
dr Renata Brzezińska, adiunkt w Akademii Jagiellońskiej w Toruniu
Kontakt:
adres korespondencyjny: 87-100 Toruń, ul. Prosowa 25
adres e-mail: pedagogia1@wp.pl